

PRAJURIT KOREM 043/GATAM LAKSANAKAN AEROBIK RAMADHAN

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 28 Juni 2016 | 10:02 WIB



Penrem 043/Gatam

Bandar Lampung (28/6). Prajurit Korem 043/Gatam melaksanakan kegiatan aerobic dibulan suci ramadhan yang diikuti oleh seluruh anggota dan PNS Korem 043/Gatam pada selasa 28 Juni 2016.

Dalam pelaksanaan aerobic hanya melaksanakan senam jantung dan pemanasan dilanjutkan lari luar Makorem, yang di hari biasanya melaksanakan lari 10k, untuk di Bulan suci ramadhan hanya 2-3 kilo meter, kegiatan ini untuk memelihara dan meningkatkan stamina dan fisik Prajurit walaupun masih menjalankan ibadah puasa kata Kajasrem 043/Gatam Kapten sabariato.

Aerobic ramadhan merupakan kegiatan untuk penyegaran bagi prajurit yang rutin dilaksanakan sebagaimana dihari kerja biasa, untuk penyegaran dan peningkatan fisik prajurit agar tetap sehat dan vitalitas walaupun menjalankan ibadah puasa.